HATIRLAYALIM

"Yemeğin bereketi yemekten önce elleri, yemekten sonra da elleri ve ağzı yıkamaktır."

Tirmizî, Et'ime 39.

4. YEME İÇME ADABI

Allah Teâlâ, gökte ve yerdeki bütün mahlûkatı kullarının hizmetine sunmuş, insanoğlu için sayısız nimetler yaratmıştır. Nimetlerden faydalanırken rızkın helal yoldan elde edilmesi, israftan kaçınılması ve temiz olan yiyeceklerin tüketilmesi uyulması gereken kurallardandır.

Yüce Allah Kur'an-ı Kerim'de **"Ey Âdemoğulları, her mescitte ziynetinizi takının (güzel ve temiz giyinin). Yiyin, için; fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez."**[28] buyurmuştur. İsrafın haram oluşunun yanı sıra yediğimiz gıdaların helal ve temiz olması da gerekmektedir. Allah (c.c), Kur'an-ı Kerim'in başka bir ayetinde **"Ey insanlar, yeryüzünde bulunanların helal ve temiz olanlarından yiyin..."**[29] buyurmuştur.

28. Âraf suresi, 31. ayet.
29. Bakara suresi, 168.ayet.

Allah'ın (c.c) yeryüzünde bizim için serdiği nimet sofrası gerçekten çok geniştir. Helal olanlar, yasaklarla kıyaslanamayacak kadar fazladır. Yasak edilenler de, bildiğimiz ve bilemediğimiz zararlarından dolayıdır. Helal dairesi her türlü ihtiyaç ve arzumuza yetecek kadar genişliktedir.

Konunun diğer temel bir adabı da, yiyip içerken, aşırıya kaçmamaktır. Bu hem tıbben, hem de ahlaki açıdan uygun görülmemiştir. İbadet düşüncesiyle de olsa gereğinden az beslenmek doğru değildir. Peygamberimiz (s.a.v), ömür boyu her gün oruç tutmayı uygun görmemiştir. Gereğinden fazla yemek yemeği de onaylamamıştır. Ayrıca iyice acıkmadan sofraya oturulmamasını, oturunca da tam olarak doymadan kalkılmasını tavsiye etmiştir.[30]

Peygamberimiz (s.a.v), bu konuda da mü'minler için güzel bir örnektir. O'nun sofrası çok çeşitli yemeklerden meydana gelen zengin bir sofra değildi. Sade bir hayat yaşadığı için sofrası da sadeydi. O, yemek için yaşamaz, yaşamak için yerdi. Eve geldiğinde yemek yoksa bunu problem etmez, bazen bir iki hurma ile yetindiği de olurdu.

Hz. Peygamber (s.a.v), az yemeyi tavsiye ederdi. Bazı yemekleri daha çok sevse de, hiçbir yemek için "sevmiyorum" ifadesini kullanmazdı. Yemek davetlerine katılırdı. Yemeğe başlamadan önce ve yemekten sonra ellerini yıkardı. Yemeğe besmele ile başlar, yemeği sağ eliyle yer ve kısa bir dua ile bitirirdi. Sol eliyle yiyenleri ikaz ederdi. Ortaya konulmuş yemeğin, kendi önüne gelen kısmından yerdi. Yemek yerken sağa, sola dayanarak veya yaslanarak yenilmemesini tavsiye ederdi.[31] Yemeğin israf edilmesini men ederdi.[32] Soğan, sarımsak gibi kokusu başkalarını rahatsız eden yiyecekleri yedikten sonra toplum içine girmeyi hoş karşılamazdı.[33] Yemeğe ve suya üflemeyi yasaklardı.[34] Yemeğin çok sıcak yenmemesi gerektiğini söylerdi. Yemek ve su kaplarının ağzını kapatmayı tavsiye ederdi.[35]



Hz. Peygamber'in Sofra Duası

""Bizi yediren, içiren ve Müslüman kılan Allah'a hamd olsun."

Ebû Davud, Et'ıme, 52.

DÜŞÜNELİM

"Âdemoğlu, mideden daha şerli bir kap doldurmaz. Âdemoğluna belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Ancak (nefsinin galebesiyle) illa da (mideyi doldurma işini) yapacaksa bari onu üçe ayırsın: Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesine (tahsis etsin, üçte birden fazlasına yemek koymasın)."

Tirmizî, Zühd, 47; İbn Mâce, Et'ime 50.

---

30. bk. Tirmizî, Zühd, 47; İbn Mâce, Et'ime 50.
31. Buhârî, Et'ıme, 13.
32. Bk. Nesâî, Zekât, 66.
33. bk. Müslim, Mesâcid, 72.
34. bk. İbn Mâce, Sünen, Et'ıme, 18.
35. bk. İbn Mâce, Sünen, Et'ıme, 18.



SU İÇME Adabı

"Deve gibi bir nefeste içmeyin. İki veya üç nefeste için. Bir şey içeceğiniz zaman besmele çekin; içtikten sonra da 'Elhamdülillah' deyin."

Tirmizî, Eşribe, 13.

Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) suyu oturarak içmenin daha uygun olduğunu[36] ve insanlara su dağıtan kimsenin, kendisinin en son içmesi gerektiğini haber vermiştir.[37] Sevgili Peygamberimiz (s.a.v), ikramda bulunurken daima sağında bulunanlara öncelik verirdi. Bir gün kendisine süt getirilmişti. Bu sırada sağında bir bedevî, solunda da Hz. Ebûbekir (r.a) oturmaktaydı. Kendisi sütü içtikten sonra elindeki kabı bedeviye uzatarak *"Herkes sağındakine versin!"* buyurmuştur.[38]

Hz. Peygamber (s.a.v), aile fertlerinin yemeği bir arada yemelerini tavsiye eder ve beraber yenen yemeğin bereketli olduğunu belirtirdi.[39] Çocuklar, yemek yeme adabını ailece yenilen sofrada öğrenirler. Sofrada duygu ve düşüncelerin paylaşılması ailenin birlik ve beraberliğini arttıran önemli bir faktördür. Müslüman, yemeğe besmele ile başladığı gibi yemek bittikten sonra da Allah'a (c.c) şükretmeyi unutmamalıdır. Bu, sayısız nimetler veren Allah Teâlâ'ya kulluğun bir gereğidir.

YORUMLAYALIM

"Elinde yemek bulaşığı kaldığı hâlde yıkamadan uyuyan kimse, herhangi bir zarara uğrarsa kendisinden başka kimseyi suçlamasın."

Ebû Davud, Et'ıme, 53.

Yukarıdaki hadisi yemek yeme adabı açından yorumlayınız.

TAMAMLAYALIM

Hz. Peygamber (s.a.v)'in sünneti ışığında yeme-içme adabına dair ilkeleri tamamlayalım:

* Yemekten evvel ve sonra elini yıkamak.
* Yemeği kendi önünden almak.
* ....
* Yavaş yavaş yemek .
* ....
* Ağızda lokma varken konuşmamak.
* ....
* Başkalarını tiksindirecek söz ve hareketten kaçınmak.
* Yemekte israf etmemek, lokmasını ve aldığı yemeği bitirmek,
* ....
* Yaşça büyük olanın yemeğe başlamasını beklemek.
* Mecbur kalmadıkça sokaklarda yemek yememek.
* ....

36. *bk. Müslim, Eşribe, 113.*
37. *Tirmizî, Eşribe 20; Müslim, Mesâcid, 311; Ebû Dâvûd, Eşribe, 19; İbni Mâce, Eşribe, 26.*
38. *Buhârî, Eşribe, 14, 18; Müslim, Eşribe, 124.*
39. *bk. Ebû Davud, Et'ıme, 14.*